



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>01-05.06.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 01.06	Kasza kuskus na mleku (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 200ml Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml Penne a'la carbonara z szynką wieprzową (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, brokuł na parze 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	<b>DZIEŃ DZIECKA</b> Gofry z bitą śmietaną własnego wypieku (zawiera: <b>mleko, pszenicę, jaja</b> ) 100/20g
Wtorek 02.06	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek homogenizowany naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, dżem niskosłodzony truskawkowy 10g, kalarepka plastry 10g, marchewka do chrupania 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml Siekane kotlety z kurczaka z warzywami (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Budyń waniliowy z musem porzeczkowym (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 150/20g
Środa 03.06	Butka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja, mleko, gorczycę</b> ) 30g, rzodkiewka 15g, sałata 5g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml	Zupa jarzynowa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: <b>mleko, pszenicę, seler</b> ) 250ml Delikatny gulasz węgierski (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków 60g, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – arbuz 100g</b>	Krucze ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 1szt., mleko bananowe (zawiera: <b>mleko</b> ) 100ml
Czwartek 04.06	<b>BOŻE CIAŁO</b>		
Piątek 05.06	Jaglanka na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, owies, jęczmień, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata miętowa 200ml	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo – jagodowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60ml, surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Bananowe chrupki kukurydziane 15g, kalarepka do chrupania 20g

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywnościowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. Firma *Horyzonty Smaku* zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

**Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską**



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>08 – 12.06.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 08.06	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 15g, sałata 5g, herbata malinowa 200ml	Żurek z ziemniakami i majerankiem (zawiera: <b>żyto, pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml Spaghetti bolognese (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 200g, ogórek kiszony w słupekach 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – arbuz 100g</b>	Shake malinowy własnego wyrobu (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g
Wtorek 09.06	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, twaróg naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, młoda marchewka do chrupania 10g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 60g, kompot porzeczkowy 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Galaretka jogurtowo - wiśniowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml
Środa 10.06	Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, <b>jajko</b> ze szczypiorkiem 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml Kurczak z sosie słodko - kwaśnym (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, ryż paraboliczny 130g, sałata z winogret i słonecznikiem (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot wiśniowy 200ml <b>Owoc – truskawki świeże 100g</b>	Bułka maślana z powidłami śliwkowymi (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 1szt/15g <b>mleko</b> schłodzone 100ml
Czwartek 11.06	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasztet wieprzowy własnej produkcji (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 20g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, pomidor 15g, sałata masłowa 5g, <b>mleko</b> 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym (zawiera: <b>pszenicę, żyto, seler, mleko</b> ) 250ml Nugetsy z morszczuka w panku (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchew, kukurydza) 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Pudding jaglany na mleku z malinami (zawiera: <b>mleko</b> ) 100/30g
Piątek 12.06	Musli (wyrób własny) na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień, owies</b> ) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 10g, kalarepka 10g, herbata z lipy 200ml	Zupa grochowa na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml Makaron z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, siekane truskawki ze śmietaną (zawiera: <b>mleko</b> ) 50ml, surówka z marchewki 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Snacki popcornowe naturalne 35g

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywnościowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

**Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską**



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>15–19.06.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.06	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 15g, powidła 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml Potrawka drobiowa (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza pęczak (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, kolorowa fasolka szparagowa 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – truskawki świeże 100g</b>	Koktajl wiśniowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, bio herbatniki (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 20g
Wtorek 16.06	Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, parówka z szynki (powyżej 98% mięsa) 1szt., ketchup własnej produkcji 10g, kalarepka 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml	Krem cukiniowo – jarzynowy na wywarze warzywnym z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml Nuggetsy z piersi kurczaka (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka) 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Deser a'la belriso (zawiera: <b>mleko</b> ) z frużeliną wiśniową 120/30g
Środa 17.06	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta jajeczna (zawiera: <b>jaja, mleko, gorczycę</b> ) 15g, schab wieprzowy 15g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i kukurydzą (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – arbuz 100g</b>	Ciasto ucierane z truskawkami własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 50g, <b>mleko</b> 100ml
Czwartek 18.06	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb wiejski (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 15g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, <b>mleko</b> schłodzone 200ml	Zupa ryżowa z marchewką na rosole z natką pietruszki (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml Kotlet mielony (zawiera: <b>jaja, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z buraczków 60g, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – nektarynka 1szt.</b>	Jogurt z borówkami amerykańskimi (zawiera: <b>mleko</b> ) 100/20g, wafel kukurydziany 1szt.
Piątek 19.06	Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, kiełbaska krakowska 30g, ogórek zielony 20g, <b>mleko</b> 200ml	Zupa botwinka z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, mleko, seler</b> ) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 4szt., surówka marchewki, pora i jabłka ze śmietaną (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, woda z cytryną i świeżą miętą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Kisiel malinowy 150g, pałeczka kukurydziana 2szt.



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>22 – 25.06.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.06	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</b> ) 200ml Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata rooibos 200ml	Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, żyto, seler, mleko</b> ) 250ml Penne po neapolitańsku z mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, groszek z kukurydzą na parze 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: <b>pszenicę orkisz, owies, mleko</b> ) 1szt.
Wtorek 23.06	Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, owies, sezam, jęczmień</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo z dipem szczypiorkowym (zawiera: <b>mleko, jaja</b> ) 30/10g, pomidor 20g, <b>mleko</b> 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (zawiera: <b>seler, jęczmień</b> ) 250ml Burger drobiowy z cukinią (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, kalafior z bułką tartą (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – arbuz 100g</b>	Jogurt naturalny z truskawkami (zawiera: <b>mleko</b> ) 80/80g, chrupki kukurydziane 10g
Środa 24.06	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, pasta ze słonecznika z suszonymi pomidorami 10g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, kawa inka (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml	Krem pomidorowy z grzankami ziołowymi na wywarze warzywnym (zawiera: <b>pszenicę, żyto, seler, mleko</b> ) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z buraczków 60g, woda z cytryną i miętą 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Lekki serek wiśniowy własnego wyrobu (zawiera: <b>mleko</b> ) 80g Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 2szt.
Czwartek 25.06	Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek grani (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, kukurydza 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml Mini filety z mintaja w cieście (zawiera: <b>ryby, pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata ze śmietaną i szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wiśniowy 200ml <b>Owoc – nektarynka 1szt.</b>	Ciasto kakaowe z owocami własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 50g zimne <b>mleko</b> 100ml
Piątek 26.06	Kasza manna na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 200ml Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka drobiowa 30g, papryka 15g, sałata lodowa 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml Kopytka z sosem z pieczonych warzyw z soczewicą (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 130/80g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g, woda z miętą i cytryną 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Kalarepka do chrupania 40g Bio sezamki (zawiera: <b>sezam, pszenicę</b> ) 20g

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

**Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską**

PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>29-30.06.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.06	Kuskus na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata z rumianku 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: <b>mleko, pszenicę, seler</b> ) 250ml Kurczak po azjatycku (zawiera: <b>pszenicę, soję</b> ) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winegret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – arbuz 100g</b>	Maślanka truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml, chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 30.06	Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, papryka 10g, kalarepka 10g, <b>mleko</b> (schłodzone) 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml Domowy burger drobiowy z sałata, ogórkiem zielonym, papryką (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 180g, dip jogurtowo – czosnkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 60ml, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – nektarynka 1szt.</b>	Jogurt pitny naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 100, bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: <b>owies, pszenicę orkisz, mleko</b> ) 1szt.,

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywnościowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

Opracowano przez: dietetyk **Olę Będzińską** i dietetyk **Wioletę Jakubowską**